

Technická univerzita v Liberci
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra: Tělesné výchovy a sportu
Studijní program: Ekonomika a management
Studijní obor: Management sportovní

**FINANCOVÁNÍ A SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA
CYKLISTICKÉHO KLUBU**

**FINANCING AND SPORTS PREPARATION OF
CYCLING CLUB**

**FINANZIERUNG UND SPORTLICHE
VORBEREITUNG DES RADFAHRCLUBS**

Bakalářská práce: 08 – FP – KTV - 249

Autor:
Jakub Jirman

Podpis:

Adresa:
E. Beneše 2132/67
370 06, České Budějovice 5

Vedoucí práce: PaedDr. Jiří Dygrín

Počet

stran	slov	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
72	10 879	7	4	10	13	3

V Liberci dne: 29.04.2008

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne 29.04.2008

Jakub Jirman

.....

Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval za vedení práce PaedDr. Jiřímu Dygrínovi a Ing. Filipu Trešlovi za konzultaci k ekonomické části práce. Poděkování patří taktéž vedoucímu a trenérovi KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou Miloslavu Hollósi za poskytnutí potřebných materiálů a jeho čas, který mi věnoval při konzultacích mé práce. Dále děkuji panu Svatoplukovi Henkemu z Českého svazu cyklistiky za sdělení cenných informací ke skriptům cyklistiky, z kterých jsem čerpal.

Anotace

Bakalářská práce analyzuje sportovní přípravu a hospodářského zajištění KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou.

Teoretická část představuje cyklistiku jako sportovní odvětví, jeho stručnou historii a současnost. Dále se věnuje popisu již samostatného klubu, jeho organizaci a systému tréninkového procesu, který vychází z charakteristiky stavby cyklistického tréninku a jeho dynamiky.

Praktická část porovnává teorii cyklistického tréninku s praxí vybraného závodníka klubu. Pokračuje finanční analýzou klubu, konkrétně zobrazením příjmů a výdajů.

Součástí práce je SWOT analýza, kterou jsem zpracoval na základě získaných podkladů a vlastních zkušeností. Po vyhodnocení SWOT analýzy jsem navrhnul možná zlepšení, která by mohla přispět k dalšímu rozvoji klubu.

Annotation

This Bachelor Thesis analyzes sports training process and management of the cycling club „KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou“.

In the theoretical part I am describing cycling as a sports branch, its history and its contemporary conditions. I am presenting the cycling club „KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou“, its organization and system of its training process which is based on the characteristic of the cycling training and its dynamics.

The practical part contains training Tudory in comparison with the experience of one of the cyclists and financial analysis where I mentioned incomes and expense of the club.

There are also results of the SWOT analysis included in my Bachelor Thesis . The results are based on my research and my own experience. Finally I suggested some improvements that might be profitable for the club.

Zusammenfassung

Die Bakalararbeit analysiert die sportliche Vorbereitung und die wirtschaftliche Versorgung von KC Kooperativa SG Jablenec nad Nisou.

Der theoretische Teil stellt den Radfahrsport als Sportfach, seine Geschichte und Gegenwart vor. Weiter wird der Beschreibung des schon selbstständigen Clubs, seiner Organisation und des Systemes des Trainingprozesses gewidmet, das von der Charakteristik des Radfahrertrainings und seiner Dynamik ausgeht.

Der praktische Teil vergleicht die Theorie des Radfahrtrainings mit der Praxis eines ausgewählten Radsportler des Clubes. Es geht weiter mit der Finanzanalyse, konkret mit der Darstellung der Einkommen und Ausgaben.

Ein Bestandteil der Arbeit ist eine SWOT-Analyse, die ich auf dem Grund der gewonnenen Unterlagen und eigenen Erfahrungen bearbeitet habe. Nach der Auswertung der SWOT-Analyse habe ich die möglichen Verbesserungen vorgeschlagen, die zur weiteren Entwicklung des Clubs beitragen könnten.

Obsah

Úvod.....	11
1 Cíle a úkoly	12
1.1 Hlavní cíl:	12
1.2 Dílčí úkoly:	12
2 Charakteristika a historie cyklistiky jako sportu	13
2.1 Charakteristika a historie silniční cyklistiky.....	14
2.2 Charakteristika a historie MTB	15
3 Historie KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou	17
3.1 Historie Gymnázia a Sportovního gymnázia Dr. Randy.....	17
3.2 Historie a současnost KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou.....	19
4 Organizační struktura klubu	21
4.1 Organizace klubu.....	21
4.2 Vedení klubu.....	22
4.3 Členové klubu	22
5 Charakteristika stavby cyklistického tréninku	24
5.1 Etapy sportovního tréninku.....	24
5.2 Roční tréninkový cyklus.....	26
5.3 Motorické předpoklady.....	28
5.4 Intenzity tréninku.....	29
5.6 Doporučené tréninkové ukazatele	35
6 Systém tréninkového procesu v klubu	36
6.1 Týdenní tréninkový cyklus	36
6.1.1 Příklad týdenního tréninkového cyklu:	36
6.2 Roční tréninkový cyklus	37
6.3 Přehled výcvikových táborů a testovacích měření	38
6.3.1 Výcvikové tábory:.....	38
6.3.2 Přípravné etapové závody v rámci VT.....	39
6.3.3 Testovací měření	40
7 Rozbor stavby a dynamiky ročního tréninkového cyklu vybraného závodníka klubu a srovnání s teoretickými východisky	41
7.1 Roční tréninkový výkaz KC.....	41
7.2 Intenzity tréninku KC.....	41
7.2.1 Intenzita I_4 jako ukazatel výkonnosti	44
7.3 Objemy tréninku v KC.....	46
7.4 Motorické předpoklady v KC.....	50
7.5 Výsledek porovnání teoretických předpokladů s praxí	51

8 Rozbor financování klubu	52
8.1 Příjmy v roce 2007	52
8.2 Výdaje v roce 2007	54
8.3 Porovnání příjmů a výdajů	56
9 SWOT analýza.....	57
9.1 SWOT analýza KC.....	57
10 Závěr	62
Seznam literatury	63
Seznam příloh	65

Seznam použitých zkratk

ANP	anaerobní pásmo tepové frekvence
AP	aerobní pásmo tepové frekvence
BMX	Bikros
ČR	České republika
HO	Hlavní období
I	Intenzita
KC	Klub cyklistů
MŠMT	Ministerstvo školství, tělovýchovy a mládeže
MTB	Mountain biking
OKP	Obecná kondiční příprava
PO	Přípravné období
SG	Sportovní gymnázium
SKP	Speciální kondiční příprava
TF	Tepová frekvence
UCI	Union Cycliste Internationale
XC	Cross country

Slovník cizích slov

Cross country	závody horských kol v členitém terénu
Cyklotrial	závod v terénu na speciálním horském kole, překonávání překážek bez dotyku země
Downhill	závod ve sjezdu na horském kole jednotlivců
Fourcross	závod ve sjezdu, přes překážky na horském kole, čtyři jezdci v jedné dráze
Mountain biking	jízda na horském kole
Union Cycliste Internationale	Mezinárodní cyklistická unie

Úvod

V letech 2001 až 2004 jsem se aktivně věnoval cyklistice. V roce 2005 jsem svojí závodní kariéru přerušil a věnoval jsem se studijním povinnostem, maturitě na gymnáziu a přijímacích zkouškám na vysokou školu. Po jejich úspěšném splnění jsem se vrátil do světa závodní cyklistiky. Bohužel mě však provázely zdravotní problémy, zranění a již jsem se nedostal do původní sportovní formy.

Cyklistiku mám však stále v srdci a proto jsem se rozhodl představit, jak takový cyklistický klub funguje. Umožním tak zájemcům nahlédnout do jeho organizace, systému sportovní přípravy a financování jeho chodu. Analýzou fungování klubu a vlastními návrhy bych rád přispěl k jeho dalšímu rozvoji.

1 Cíle a úkoly

1.1 Hlavní cíl:

Analýza sportovní přípravy a hospodářského zajištění KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou.

1.2 Dílčí úkoly:

- Charakteristika a historie cyklistiky jako sportu;
- Historie KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou;
- Organizační struktura klubu;
- Systém tréninkového procesu v klubu;
- Charakteristika stavby cyklistického tréninku a jeho dynamiky;
- Rozbor stavby a dynamiky ročního tréninkového cyklu vybraného závodníka klubu a srovnání s teoretickými východisky;
- Rozbor financování klubu (příjmy a výdaje);
- Vytvoření SWOT analýzy.

2 Charakteristika a historie cyklistiky jako sportu

Historie cyklistiky je na počátku úzce spjata s vývojem jízdního kola. Kolo se postupně vyvíjelo především po stránce technické a zlepšovaly se jeho jízdní vlastnosti. Spolu s tímto vývojem se rozšiřoval okruh aktivních jezdců a přirozeně přišlo první měření sil, závody.

První organizovaný závod na světě se uskutečnil v roce 1868 v Paříži na okruhu v parku. Závod se jel na 1200 m a lze ho přirovnat k dnešním závodům na dráze. O rok později se jel první cyklistický závod v Rakousku-Uhersku v Brně. V roce 1869 se jel také závod Londýn – Bristol, který však sloužil především k propagaci kola jako dopravního prostředku, nikoliv jako sportovního nástroje. V témže roce se konal první oficiální silniční závod mezi Paříží a Rouen. Délka závodu byla úctyhodných 126 km a 198 závodníků na startu dokládá oblibu kola již v počátcích cyklistiky jako sportu.

V roce 1893 byla založena Světová cyklistická federace, která se roku 1900 přejmenovala na dnešní Mezinárodní cyklistickou unii, používající zkratku UCI. Cyklistika je již od prvních novodobých olympijských her součástí programu.

Český svaz cyklistiky je zároveň nejstarším sportovním svazem v České republice. Založen byl již roku 1883 na pražském Smíchově.

Cyklistiku lze rozdělit do několika disciplín, z nichž každé má svůj vlastní vývoj. Základní rozdělení spočívá v rozlišení rychlostních a technických disciplín. Mezi rychlostní disciplíny lze zařadit silniční, dráhovou, cyklokrosovou, BMX a horskou cyklistiku.

Do technických pak patří sálová (obsahuje krasojízdu a kolovou), cyklotrial a BMX. [3]; [11]

Vzhledem ke skutečnosti, že KC, který analyzuji, se zabývá především cyklistikou silniční a horskou, zaměřím se tedy na tyto dvě disciplíny.

2.1 Charakteristika a historie silniční cyklistiky

Silniční cyklistika obsahovala tři jednotlivé disciplíny. Závod s hromadným startem, časovka a dnes již zaniklý silniční závod na 100 km čtyřčlenných družstev.

Závod s hromadným startem se koná na dlouhé vzdálenosti a vítězí vždy první závodník na cílové pásce. V roce 1921 se konalo první Mistrovství světa v této disciplíně. Tehdy se ho účastnili ale pouze amatéři. Profesionálové závodili až v roce 1927. Mistrovství světa ale nikdy nemělo pro profesionály takový význam. Přednost mají nejen jednorázové klasické závody typu Paříž – Roubaix, ale hlavně etapové závody. Největšího uznání se od roku 1903 až do dnešní doby těší vítězové nejdelšího a nejtěžšího etapového závodu na světě, jímž je Tour de France. Mezi její vítěze patří taková jména cyklistiky, jako je Eddy Merckx, Bernard Hinault, Miguel Indurain nebo fenomenální Lance Armstrong.

Časovka, neboli boj proti chronometru je individuální závod. Jezdci startují v určených intervalech na trať. Používají speciální kola s diskovými zadními koly, speciální helmy kapkovitého tvaru a další aerodynamické doplňky. Vítězí závodník, který na dané trati dosáhl nejlepšího času. Na Olympijských hrách se jela v roce 1912 časovka dlouhá neuvěřitelných 230 km! V současné době je délka trati stanovena maximálně na 50 km.

Silniční závod čtyřčlenných družstev byl v programu olympijských her od roku 1960 a v programu mistrovství světa od roku 1962. V této disciplíně se prosadili taktéž naši závodníci, kteří ve složení Klasa, Konečný, Kostadinov a Škoda vybojovali na Olympijských hrách v Moskvě bronzovou medaili a svoje kvalitní vystoupení zopakovali na Mistrovství světa v roce 1981 v Praze. Drobná změna byla jen ve složení, kdy Konečného nahradil Jurčo.

V současné době světu vévodí především etapové závody a jednodenní klasiky, což jsou závody s hromadným startem na trati s délkou okolo 200 km. Mistrovství světa a olympijské hry nyní obsahují ze silničních disciplín závod s hromadným startem a časovku jednotlivců. Nejinak je tomu i při domácích šampionátech. O titul mistra ČR můžou naši závodníci bojovat navíc v časovce dvojic. [3]

2.2 Charakteristika a historie MTB

Zkratka MTB pochází s anglického slova Mountain Bike, které označuje horské kolo. Mountainbiking pak jízdu na horském kole.

Kořeny MTB můžeme nalézt v San Francisku, kde se Kalifornané Gary Fischer (dodnes významný výrobce horských kol) a Joe Brezee v roce 1973 vydali na svých letitých kolech k hoře s názvem Tamalpais. Cílem byl tehdy nespoutaný sjezd hory volnou přírodou. Oba byli z tohoto nového zážitku tak nadšeni, že pro novou zábavu strhli další a již v roce 1976 se uspořádali první závody v Marin Country. Průlom pak znamenal rok 1982, kdy největší světový výrobce cyklistických komponentů Shimano začal vyrábět díly speciálně pro MTB a zrodila se tak první horská kola. Jak se tento sport vyvíjel, kola se stále více specializovala a vyvinuly se jednotlivé MTB disciplíny.

Disciplíny MTB se dělí na sjezdové, do kterých je zařazován Downhill neboli sjezd a Fourcross a disciplíny rychlostní – vytrvalostní, kam zahrnujeme Cross country a Maratón.

Downhill je opět anglické slovo, které se vžilo pro název sjezdu. Je o závod s intervalovým startem jednotlivců, kteří se snaží co nejrychleji překonat technicky náročnou trať vedoucí z kopce, o délce 1500 až 4000 m. Downhill je tedy původní disciplína a dá se označovat za průkopnickou. Původně se závodilo na stejných kolech jako v Cross country, dokonce se sjezdu účastnili stejní závodníci, kteří se účastnili závodů Cross country. Důkazem budiž úspěšný cyklokrosař Miroslav Kvasnička, který vyhrával na začátku 90. let obě tyto disciplíny. V současné době sjezd jezdí specialisté sjezdaři na speciálních strojích, s vysokými zdvihy tlumičů.

Fourcross označuje závod ve sjezdu, kdy jedou současně čtyři jezdci v jedné dráze z kopce dolů. Trať je tvořena množstvím překážek a měří okolo 700 m. Závodník prochází systémem kvalifikace a následných rozjížděk, kde soupeří s dalšími třemi závodníky. Do finálové jízdy se tedy dostanou vítězové z kvalifikace a soupeří o celkové vítězství. Předchůdce této disciplíny byl Dual slalom, kdy bojovali proti sobě dva závodníci, ale každý měl svojí vlastní dráhu. Dual slalom se v ČR jezdil od roku 1994. Roku 1996 se konalo Mistrovství Evropy ve Špindlerově Mlýně spolu s dalšími

disciplínami MTB. V roce 1998 se pak pořádalo první Mistrovství ČR v této disciplíně a až v roce 2000 se jelo první Mistrovství světa. V roce 2002 ale Dual slalom nahradil Fourcross, který se jezdí dodnes. Vynikajícího výsledku v této disciplíně dosáhl náš závodník Michal Prokop ziskem titulu mistra světa v roce 2003.

Historie maratónu začala již více než před 10-ti lety. Motivem bylo zpřístupnit MTB závody široké veřejnosti, kdy se veřejnost mohla poměřit například s mistrem světa. Ruku v ruce s vysokou účastí vyznavačů MTB na maratónech přišel ekonomický efekt. Zlepšil se prodej velo materiálu, což byl druhý cíl při vzniku maratónů, tedy otevřených závodů komukoliv. Prvním závodech tohoto typu v ČR byl závod Král Šumavy již v roce 1995, ale poprvé se závodníci specializovaní na tuto disciplínu mohli zúčastnit Mistrovství světa a Mistrovství ČR až v roce 2004. V ČR je také nejvíce maratónských závodů na světě. V průběhu sezóny se jede prakticky každý víkend alespoň jeden závod. Nejznámější seriál těchto závodů je pak seriál nazvaný Kolo pro život. Tratě maratónu se pohybují mezi 50 až 120 km.

Cross country je disciplína představující spojení několika cyklistických disciplín v jednu. Tratě jsou vedeny v členitém terénu, nechybí prudké sjezdy a výjezdy, rovinaté pasáže nebo technicky náročná místa. Startuje se hromadně a závodníci absolvují několik okruhů o délce 4 až 10 km. Čas vítěze závodu můžeme stanoven dle pravidel v rozmezí od 1 hod 50 min do 2 hod 10 min, v kategorii žen pak od 1 hod 40 min do 1 hod 50 min. Cross country je od roku 2000 zároveň olympijskou disciplínou. Ze všech disciplín MTB dosud jedinou, zároveň také nejprestižnější. První Mistrovství světa v Cross country se konalo v roce 1990 v Coloradu. Českým závodníkům v elitní kategorii můžeme se bohužel zatím nikdy nepodařilo prosadit se na stupně vítězů ani na mistrovství světa, ani na mistrovství Evropy. Medaile z těchto vrcholných akcí zatím vozili pouze junioři a juniorky, kdy nelze opomenout zisk titulu mistra světa a mistra Evropy Jaroslava Kulhavého v roce 2003 a mistryně světa Terezy Huříkové v roce 2005. Úspěch v elitní kategorii mužů jsme zaznamenali pouze v roce 1994, kdy byl Pavel Elsnic na Světovém poháru v Austrálii stříbrný. [3]; [4]; [11]

Závodníci KC se věnují ze zmiňovaných disciplín MTB cross country a maratónu.

3 Historie KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou

Počátky klubu jsou datovány na podzim roku 2003. Nedostatečná spjatost vzdělání a sportovní přípravy v KC Kooperativa Liberec vyústila ve vznik nového mládežnického klubu KC Kooperativa Jablonec nad Nisou.

Ředitel společnosti Kooperativa pro severní Čechy a trenér Miloslav Hollósi se dohodli na vytvoření samostatného klubu zaměřeného na talentovanou mládež. Hlavním cílem bylo od počátku zajištění vzdělání společně s odborným tréninkovým vedením, zázemím a podporou mladých talentovaných cyklistů.

Vznikla tak dohoda o spolupráci s Gymnáziem a Sportovním gymnáziem Dr. Randy v Jablonci nad Nisou. Historie školy je tak neodmyslitelnou součástí historie samostatného klubu, jelikož klub je s tímto gymnáziem pevně spjat. [6]

3.1 Historie Gymnázia a Sportovního gymnázia Dr. Randy

Historie gymnázia sahá do roku 1978. Na počátku byla myšlenka provázanosti studia a sportovní přípravy, tedy vznik sportovní školy středoškolského typu. Vzorem byla tehdy Internátní sportovní škola v Banské Bystrici. Projekt začal podporovat odbor školství okresního národního výboru Československého svazu tělesné výchovy.

Jablonec nad Nisou, především pro svoje špičková sportovní zařízení, se tak stal ideálním místem pro vznik podobné školy. Již tehdy se zde nacházel atletický stadion, zimní atletická hala na Střelnici, lyžařský areál v Břízkách, trenérské i funkcionářské zázemí, zdravé přírodní prostředí a nadšení organizátoři.

Bylo jmenováno první vedení v osobách ředitele školy Mgr. Jindřicha Kurfírta a jeho zástupce Mgr. Ivana Šembery. Spolu s nimi byl jmenován i vedoucí trenér pan Jan Kraus.

V letech 1982 až 1984 se začala stavět nová škola v prostorách ulice Dr. Randy. V první polovině roku 1984 začalo vedení školy přijímat pedagogické i trenérské pracovníky. Celkově začínalo 14 učitelů a 10 trenérů.

V září roku 1984 se otevřely brány sportovní školy v Jablonci nad Nisou. Vzniklo spojení tříd základní a sportovní školy. Následný školní rok vstoupili první žáci do gymnaziálního ročníku. Po roce 1989 škola výrazně změnila svou celkovou strukturu s důrazem na efektivnější vzdělávání. V roce 1990 se tak otevřelo víceleté a čtyřleté gymnázium. Škola dostala také nový název – Gymnázium a Sportovní gymnázium Dr. Randy. V současné době je jejím ředitelem RNDr. Tomáš Hofrichter, Ph.D a škola v roce 2007 opět změnila název zpět na původní. V dnešní době je její název tedy Gymnázium Dr. Randy.

Škola svou širokou spádovostí a ideální polohou umožnila mnoha dětem rozvíjet svůj sportovní talent a možnost skloubit sportovní přípravu s gymnaziálním studiem. Vychovala tak řadu vynikajících českých sportovců, kteří Českou republiku reprezentovali zejména v atletice, lyžování, biatlonu, cyklistice a dalších sportech. Za zmínku stojí určitě úspěchy Tomáše Janků v atletice, Michaely Balatkové v biatlonu a běžeckém lyžování, Kamily Rajdlové v běžeckém lyžování nebo Nikoly Sudové v akrobatickém lyžování. V nynější době je na gymnáziu několik kmenových sportů: atletika, biatlon, cyklistika, lyžování, tenis a volejbal dívek.

Cyklistika, především pak horská kola jsou součástí gymnázia od září roku 1998. Na podzim roku 2003 pak vznikl cyklistický oddíl KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou, který zajišťuje kompletní sportovní přípravu studentů. [1]

3.2 Historie a současnost KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou

KC vznikl při ustanovující schůzi 16.9.2003, kdy vznikla jeho členská základna a schválily se všechny náležitosti.

Jablonecký školní cyklistický klub od počátků dbal na provázanost vzdělání a sportu, proto chtěl této myšlence přizpůsobit i rozvrhy a tréninkový plán závodníků. Klub má za úkol vychovávat, objevovat nové talenty a připravovat mladé cyklisty na reprezentaci. O výborné přípravě svědčí řada dobrých výsledků na úrovni České republiky, ale také na úrovni reprezentace ČR.

Nejlepších výsledků v minulosti dosáhla Petra Bublová. Především pak její 2. místa a jedno 3. na mistrovství Evropy MTB jsou vynikající. Stejně tak vítězství v Evropském poháru MTB je velmi cenné. Skvělého umístění, dokonce na stupních vítězů, získal Jiří Novák při závodě Světového poháru. Oba se pravidelně účastnili reprezentačních startů, ME i MS. Taktéž Pavla Havlíková má ve své sbírce medaili z mistrovství Evropy MTB a celkové vítězství v Evropském poháru MTB.

Velmi úspěšný byl především rok 2006, kdy nejhodnotnějšího výsledku dosáhl Lukáš Sáblik, který se stal mistrem ČR v časovce jednotlivců v kategorii mužů do 23 let a reprezentoval ČR na mistrovství Evropy a mistrovství světa v této disciplíně. Pavla Havlíková a Jiří Novák pak reprezentovali ČR na Mistrovství světa na Novém Zélandě.

Naopak rok 2007 nebyl z pohledu účasti a výsledků na vrcholových světových akcích tak úspěšný. Důvodem byl především pád a následné zdlouhavé léčení jedničky klubu Jiřího Nováka, který se stal v tréninku na trati mistrovství ČR. Tím se Jirkovi zavřely možnosti poprat se o nominaci na mistrovství Evropy a mistrovství světa MTB. Pověst klubu tak zachraňovala až na sklonku roku Pavla Havlíková, která se vrhla do cyklokrosu. A velmi úspěšně. Dokladem toho mohou být její umístění v cyklokrosovém Světovém poháru žen, kde oslnila několika umístěními v první desítce závodnic. Úspěchem je i účast Aleše Vojty na silničním Mistrovství světa v Sofii a Michala Šimrleho na Olympiádě dětí a mládeže v Bělehradě.

Kvalitních výsledků je celá řada. Vybral jsme dle mého názoru ty nejhodnotnější především z reprezentačních startů.

V současné době působí na škole 16 studentů, kteří jsou taktéž závodníky klubu. Největší naděje jsou nyní vkládány do juniora Aleše Vojty, který v uplynulých sezónách předvedl vynikající výkony. Vyzdvihnout lze především zisk titulu mistra ČR v maratónu kadetů a časovce družstev v silničním závodě. Oba úspěchy jsou v kategorii kadetů. Loni, kdy už byl Aleš juniorem, na sebe upozornil především druhým místem v Českém poháru horských kol a celkově čtvrtým místem v této soutěži. Také junioři Radim Krouský, Jan Nesvadba a Michal Šimrle, by se měli výrazněji prosadit v MTB i silničních závodech.

V klubu jsou nejen současní studenti, ale taktéž studenti budoucí či bývalí. Již zmiňovaná Pavla Havlíková by měla navázat na úspěchy z cyklokrosové sezony. Rovněž od bývalého studenta jabloneckého gymnázia Marka Nabesáře, který je mimo jiné taktéž účastníkem mistrovství světa MTB v juniorských letech, se očekávají výrazné úspěchy v závodech MTB. [5]; [1]; [10]

4 Organizační struktura klubu

V této kapitole bych rád ukázal, jak vlastně cyklistický klub funguje. Vycházím ze stanov klubu a konzultací s jeho trenérem, panem Miloslavem Hollósi. [6]

4.1 Organizace klubu

Klub cyklistů Sportovního gymnázia Jablonec nad Nisou je řádně registrovaný u Ministerstva vnitra.

Nejvyšším orgánem je členská schůze. Členská schůze má právo volit a odvolávat členy výkonného výboru, schvalovat rozpočet a čerpání finančních prostředků, provádět změny a doplňky stanov. Členská schůze musí být svolána alespoň jednou za rok.

Klub je řízen pětičlenným výkonným výborem, který je volen členy klubu na členské schůzi. Funkční období výkonného výboru je jeden rok, přičemž členská schůze má právo svým usnesením toto období prodloužit. Předsedou výkonného výboru je JUDr. Oldřich Horák, místopředsedou Mgr. Ivan Šembera a Miloslav Hollósi. Hospodářem Ilona Janoušková a členem výkonného výboru pak Ing. Jiří Plašil.

Klub je rovněž registrován u svého sportovního svazu. Sportovním svazem cyklistiky je Český svaz cyklistiky. Mezi sportovním gymnáziem, Klubem cyklistů a svazem je uzavřena smlouva, jejímž předmětem je specifikace zajištění podmínek pro přípravu talentované mládeže z řad žáků školy, dále při výběru žáků a spolupráce na výchově a tréninku mládeže mimo žáky gymnázia s perspektivou jejich zařazení do studia.

Povinností sportovního gymnázia je spolupracovat při výběru talentovaných žáků a umožnit jejich přijetí do studia tak, aby byly naplněny plánované a schválené počty žáků dle tabulek MŠMT ČR.

Studenti gymnázia studují gymnázium se zaměřením na sportovní přípravu, čtyřleté studium. Studium je možné v případě potřeby rozdělit na pět let. Cílem je připravit studenty ke studiu vysoké školy a provázat vzdělání se sportovní přípravou. S ohledem na vykonávanou sportovní činnost je po dohodě s trenérem upravován studijní program tak, aby vyhovoval přípravě a účasti na plánovaných sportovních akcích. Studenti tak mají možnost využívat sportovní zařízení a další zařízení Sportovního gymnázia k zajištění kvality tréninkového procesu. [6]

4.2 Vedení klubu

Vedoucím klubu a zároveň hlavním trenérem je Miloslav Hollósi. V jeho kompetenci je především zajištění chodu klubu. Funguje tedy jako manažer klubu. Shání peníze na činnost klubu (podrobněji pak v kapitole 8). Tedy zajištění sportovní přípravy s ohledem na materiál, pokrytí tréninkového procesu včetně soustředění a především zajištění závodů po stránce dopravy, ubytování a v neposlední řadě startovného. Komunikuje s vedením školy o provozu klubu, provázání studia a sportovní přípravy závodníků.

Jako asistenti a rovněž trenéři působí v klubu Pavla Havlíková, která je také úspěšnou a aktivní závodnicí. Aktivním závodníkem a trenérem zároveň je i Michal Vlček. Jejich náplní je dozor nad tréninkem závodníků. Absolvují s nimi trénink, upravují ho dle potřeby a jsou i rádci a pomocníky. Vzhledem k jejich věku blízcím se samotným závodníkům panují v klubu dobré vztahy a požadavky jsou vzájemně akceptovány. [6]

4.3 Členové klubu

Jak je výše uvedeno, členové klubu jsou studenti sportovního gymnázia. Členové mají svá práva a povinnosti. Mezi povinnosti patří především účast na

sportovních a společenských akcí pořádaných klubem, hájit a prosazovat zájmy klubu, jednat v souladu se stanovami klubu a ČSC, řádně platit stanovené příspěvky a poplatky.

Práva pak zahrnují například uplatnění svých požadavků u výkonného výboru nebo možnost návrhu kandidátů do orgánů klubu.

Vzhledem k tomu, že závodníci jsou studenti čtyřletého sportovního gymnázia, tak se dají rozdělit členové klubu na tři věkové skupiny a zařazení dle roku narození mezi cyklisty kadety (15 – 16 let), juniory (17 – 18 let) a muže (19 a více). [6]

5 Charakteristika stavby cyklistického tréninku

V kapitole zabývající se teorií cyklistického tréninku se zaměřím na jednotlivé pilíře, ze kterých se roční tréninkový cyklus skládá. Pilíře představují především tréninkové objemy a intenzity. V klubu jsou převážně studenti střední školy. Ve sportovním rozdělení tak představují dle ročníku narození kadety, juniory a muže. Zvolil jsem tedy teoretické předpoklady vhodné pro juniory, jelikož představují v klubu věkový průměr. Zaměřím se na popis stavby tréninku juniorů, který pak srovnám s praxí v klubu - konkrétně s jedním juniorským závodníkem. [2]

5.1 Etapy sportovního tréninku

Při rozvoji pohybových schopností je důležité zachovávat poměr všestranností a specializací s postupným zvyšováním zatěžování.

Pro zjednodušení speciální kondiční přípravy použiji zkratku SKP, která zahrnuje specifické prostředky: MTB, cyklokros a dráhu. OKP je pak zkratka pro obecnou kondiční přípravu obsahující nespecifické prostředky: sportovní hry, lyžování, bruslení a jiné. Prostředků SKP a OKP využíváme k rozvoji obratnosti a rychlosti.

Etapy dělíme do čtyř období, která jsem podrobněji popsal níže.

1. Etapa předběžné přípravy (do 14 let)

Převaha OKP, probíhá prudký tělesný rozvoj.

Prostředky SKP pokládáme technické základy:

- posed (neustále se mění výška sedla, délka představce)
- šlapání (ot/min)

- technika jízdy a) jednotlivce
- b) ve skupině

Rychlost rozvíjíme metodou opakování do hranice aerobního prahu. V této etapě se musíme vyvarovat tréninkům na rozvoj absolutní síly. Nastává období největšího rozvoje karkso respirační zdatnosti a dochází k výběru zájemců o soustavný cyklistický trénink.

2. Etapa základní sportovní specializace (15 - 16 let)

V této etapě pokračuje všeobecný tělesný rozvoj. Postupně narůstá síla a obecná silová vytrvalost. Prostředky SKP se udržují maximální frekvenční schopnosti. Poměr obecné a speciální kondiční přípravy je 30 : 70. Ke kontrole efektivnosti tréninkového procesu využíváme široký soubor testů OKP a SKP. Důležitá je kontrola nárůstu výkonnosti a vývoje pohybových schopností z hlediska budoucího uplatnění.

Dynamika růstu sportovních výkonů má vysoké tempo a spočívá především v tělesném rozvoji.

3. Etapa prohloubené specializace (17 - 18 let)

V etapě prohloubené specializace se udržuje vysoká úroveň všeobecné tělesné zdatnosti, narůstá speciální síla, silová a rychlostní vytrvalost. Dochází již k využívání těžších převodů při udržení maximálních hodnot frekvence šlapání, která je optimální v jednotlivých disciplínách. Zvyšuje se úroveň vytrvalosti a trénuje se rychlostní vytrvalost při dodržování principu postupně se zvyšujícího zatížení. V této fázi vývoje je již nutné počítat s delší regenerací sil. Důležité je taktéž oddělit silové a rychlostní zátěže. Poměr obecné a speciální kondiční přípravy se posunul k poměru 20 : 80.

4. Etapa sportovního zdokonalování (19 - 20 let)

Při sportovním zdokonalování již můžeme zařadit zvyšování tréninkových zátěží do maximálních hodnot zvolené disciplíny. Rozvoj všech pohybových schopností, technických dovedností a taktických znalostí postoupil na maximální úroveň. Výkony realizujeme při dodržování zásady optimálního vztahu mezi frekvencí šlapání a převody. Využíváme všech metod a co nejširší palety tréninkových prostředků. Poměr obecné a speciální kondiční připravenosti se ustálil na poměru 15 : 85. Objem a intenzita rostou postupně k nejvyšším hodnotám. Zvýšenou pozornost si zaslouží dynamika rozvoje pohybových schopností, kterou je nutné důsledně kontrolovat. Stejně tak regeneraci, která se dostává na maximální stupeň důležitosti a nesmí být opomíjena. [2]; [13].

5.2 Roční tréninkový cyklus

Roční tréninkový cyklus patří mezi základní pilíře cyklistického tréninku. Skládá se ze čtyř období, která charakterizují níže.

Přechodné období přichází bezprostředně po předchozí sezoně. Jeho načasování bývá individuální dle konce závodní sezony. Každý závodník si zvolí konec sezony sám dle aktuální výkonnosti nebo plánu závodů, který často obsahuje právě na podzim závody pro sponzory a různé exhibiční akce. Pokud je k nim závodník smluvně zavázán, musí je absolvovat a od této skutečnosti se pak odvíjí konec jeho závodní sezony. Stejně tak může sezónu ukončit dříve než původně plánoval. Pokud dochází k rapidnímu poklesu výkonnosti, je lepší zařadit odpočinek před přípravou na další sezonu dříve. Většinou se jedná o období na přelomu měsíce září a října.

Po přechodném období nadchází dvě přípravná období. Pro sezonu, na kterou se závodníci připravují, jde o nejdůležitější období cyklistického tréninku. Obě přípravná

období rozvíjejí určité prvky cyklistického tréninku, které přehledně uvádím v tabulce č. 1. Každé z těchto období trvá shodně tři měsíce.

Přípravné období I. je zaměřeno především na rozvoj všestranné výkonnosti. Až ke konci tohoto období je opět zařazen speciální cyklistický trénink.

Přípravné období II. již převážně obsahuje speciální cyklistický trénink, který je zaměřen nejen na vytrvalost, ale už i na sílu a rychlost.

Dalším obdobím je pak období hlavní, neboli závodní. K tomuto období směřovala veškerá předchozí tréninková příprava. Očekávají se tedy výsledky, udržení nebo zlepšení aktuální sportovní formy závodníka. [2]

JUNIOŘI 17-18 let

OBDOBÍ	OD - DO	Hlavní úkoly sportovní přípravy
PŘECHODNÉ		zotavení, rozvoj všestranné zdatnosti nespecifickými prostředky sportovní přípravy
PŘÍPRAVNÉ I.	04.10.- 26.12.	<u>O K P</u> - rozvoj všestranné zdatnosti, včetně vytrvalosti, síly, rychlosti, obratnosti a pohyblivosti <u>S K P</u> - rozvoj základní vytrvalosti v optimální frekvenci šlapání, techniky a taktiky (zimní dráha, cyklokros)
PŘÍPRAVNÉ II.	27.12.- 03.04.	<u>O K P</u> - rozvoj vytrvalosti, síly a rychlosti <u>S K P</u> - rozvoj dlouhodobé, střednědobé a silové vytrvalosti, rychlosti, speciální síly a vytrvalosti v optimální frekvenci šlapání
HLAVNÍ	04.04.- 02.10.	<u>O K P</u> - udržení velkých svalových skupin (zádové, břišní, prsní a pažní svaly) <u>S K P</u> - rozvoj dlouhodobé, střednědobé a silové vytrvalosti, rychlosti a speciální síly

Tabulka č. 1 Roční tréninkový cyklus juniorů [2]

5.3 Motorické předpoklady

V tabulce motorických předpokladů jsou uvedeny ideální hodnoty, kterých by měli závodníci dosahovat. Pro každý věk jsou hodnoty odlišné. Testy motorických předpokladů probíhají mimo sezonu. Většinou v Přípravném období I. a v Přípravném období II.

Tabulky č. 2 obsahuje normy obecné kondiční připravenosti, tabulka č. 3 pak normy speciální kondiční připravenosti a je zaměřena na hodnoty závodníků věnujících se především silniční a MTB cyklistice. Tedy nejvhodnější pro porovnání s praxí v KC. [2]

1. Normy obecné kondiční připravenosti

Normy OKP	specializace							
	silnice + stíhačka + MTB				sprint + 1km			
test/věk	13	14	15	16	13	14	15	16
běh 50m (s)	8,0	7,8	7,6	7,5	7,6	7,4	7,3	7,2
medicinbal (m)	6	7	8	8,5	6,5	7,5	9	10
skok (cm)	185	195	210	225	195	205	220	235
shyby	3	5	7	8	3	5	8	10
leh - sed	65	70	75	80	65	70	75	80
běh 12 min. (m)	2600	2900	3100	3250	2500	2650	2750	2850

Tabulka č. 2 Normy obecné kondiční připravenosti [2]

2. Normy speciální kondiční připravenosti

test/věk	13	14	15	16	17	18
2; 3 km pevný start (min)	3:00	2:55	4:05	3:58	3:55	3:50
100; 200m letmý start (s)	7,2	7,0	13,5	13,0		
10 km časovka jednotlivci (min)	16:00	15:30	15:00	14:30	14:00	13:30
umístění ČP silnice			60	30	50	25
umístění ČP MTB			25	15	20	15

Tabulka č. 3 Normy speciální kondiční připravenosti [2]

5.4 Intenzity tréninku

V cyklistickém tréninku se používá šest tréninkových intenzit. Intenzity se určují podle několika kritérií a každá z nich je specificky zaměřena. V tréninkovém výkazu se pak zaznamenává celkový úsek km absolvovaný v dané intenzitě.

Intenzita I₁ - zaznamenává se celkový úsek v km absolvovaný v dané intenzitě

Charakteristika:

1. zaměření na rozvoj síly

TF:	kontrolní
Otáčky:	0 – max/min
Úsilí:	maximální

Převod :	těžší než závodní
Rychlost:	do maxima
Délka úseku:	do 60 m (do 6 s) - nástupy
Počet opakování:	10 - 15
Zátěž / Odpočinek:	3 – 5 min. v sérii, 10 – 15 min mezi sériemi

2. zaměření na rozvoj rychlosti

TF:	kontrolní
Otáčky:	150 – 170/min
Úsilí:	maximální
Převod :	dle sport. formy
Rychlost:	do maxima
Délka úseku:	do 300 m (do 20 s)
Počet opakování:	4x – 6x
Zátěž / Odpočinek:	1 : 8-10

Intenzita I₂ - zaznamenává se celkový úsek v km absolvovaný v dané intenzitě

Charakteristika:

1. zaměření na rozvoj síly

TF:	maximální
Otáčky:	70 – 80/min
Úsilí:	maximální
Převod :	dle TF a otáček

Rychlost:	z výše uvedených charakteristik
Délka úseku:	300 m – 1 km (30 - 75 s)
Počet opakování:	6x – 12x
Zátěž / Odpočinek:	15 : 25 min.

2. zaměření na rozvoj rychlostní vytrvalosti

TF:	maximální
Otáčky:	150 – maximální/min
Úsilí:	maximální
Převod:	lehčí než závodní
Rychlost:	maximální
Délka úseku:	100 m, 300 m
Počet opakování:	10 x 100 m, 4 – 6 x 300 m
Zátěž / Odpočinek:	v sérii 1 : 5

Intenzita I₃ - zaznamenává se celkový úsek v km absolvovaný v dané intenzitě,
časovky jednotlivců, dvojic, družstev.

Charakteristika:

1. zaměření na rozvoj rychlostní vytrvalosti

TF:	ANP - maximální
Otáčky:	95 – 120/min
Úsilí:	rovnoměrné v celém úseku, maximální
Převod:	dle TF a otáček

Rychlost:	z výše uvedených charakteristik
Délka úseku:	1 km – 4 km (do 5 min.)
Počet opakování:	2 x 1km x 5
Zátěž / Odpočinek:	10 min v sérii, 30 min mezi sériemi

Intenzita I₄ - zaznamenává se celkový úsek v km absolvovaný v dané intenzitě,

časovky jednotlivců, dvojic, družstev

Charakteristika:

1. zaměření na rozvoj silové vytrvalosti - silově

TF:	ANP \pm 5 tepů
Otáčky:	70 – 90/min
Úsilí:	rovnoměrné v celém úseku
Převod:	dle TF a otáček
Rychlost:	z výše uvedených charakteristik
Délka úseku:	nad 4 km (nad 6 min.)
Počet opakování:	1x – 5x
Zátěž / Odpočinek:	1 : 2 (1 : 1)

2. zaměření na rozvoj silové vytrvalosti - frekvenčně

TF:	ANP + 10 tepů
Otáčky:	100 – 130/min
Úsilí:	rovnoměrné v celém úseku
Převod:	dle TF a otáček
Rychlost:	z výše uvedených charakteristik

Délka úseku:	nad 4 km (nad 6 min.)
Počet opakování:	1x – 5x(dle trénovanosti)
Zátěž / Odpočinek:	1 : 2 (1 : 1)

Intenzita I_{4S} - zaznamenává se celkový úsek v km absolvovaný v dané intenzitě

Charakteristika:

1. zaměření na rozvoj silové vytrvalosti

TF:	PO ANP -10 tepů HO ANP +5 tepů
Otáčky:	PO 50 – 60/min HO 60 – 80/min
Úsilí:	rovnoměrné v celém úseku
Převod:	dle TF a otáček
Rychlost:	z výše uvedených charakteristik
Délka úseku:	2 km – 7 km (5-20 min., celkem max. 120 min)
Počet opakování:	1x – 12x
Zátěž / Odpočinek:	1 : 1 - 1,5

Intenzita I₅ - zaznamenává se celkový úsek v km absolvovaný v dané intenzitě

Charakteristika:

1. zaměření na rozvoj základní vytrvalosti

TF:	AP – 20 (udržení) AP ± 5 (rozvoj - rovina)
-----	-----------------------------------------------

	ANP -7 (rozvoj - kopce)
Otáčky:	80 – 110/min (rozvoj - rovina) 70 – 85/min (rozvoj - kopce)
Úsilí:	střední - nízké
Převod:	dle TF a otáček
Rychlost:	z výše uvedených charakteristik
Délka úseku:	50 - 200km
Počet opakování:	1x
Zátěž / Odpočinek:	metoda střídavá

Intenzita I₆ - zaznamenává se celkový úsek v km absolvovaný v dané intenzitě

Charakteristika:

1. kompenzační trénink

TF:	AP – 40
Otáčky:	individuálně
Úsilí:	nízké
Převod:	dle TF a otáček
Rychlost:	z výše uvedených charakteristik
Délka úseku:	30 – 60 km (do 120 min.)
Počet opakování:	1x
Zátěž / Odpočinek:	metoda souvislá, možno použít i mezi intervaly [2]

5.6 Doporučené tréninkové ukazatele

V tabulce č. 4 jsou přehledně zpracovány tréninkové ukazatele pro věkovou kategorii juniorů. V další kapitole tyto obecné předpoklady porovnám s praxí, tedy ročním tréninkovým výkazem vybraného juniorského závodníka KC.

Junioři 17 – 18 let

	Ukazatel zatížení	PO I.	PO II.	HO	Výcvikový rok
S T U (km)	I ₁	9	8,5	16	33,5
	I ₂	13	13	26	52
	I ₃	54	54	117	225
	I ₄	330	330	706	1366
	I _{4s}		30	70	100
	I ₅	2200	2300	5640	10140
	I ₆	1100	1200	2370	4670
	závodní km	500		3000	3500
	celkové km	4206	3935,5	11945	20086,5
O T U (hod.)	hodin SKP	150	145	395	690
	hodin OKP	100	80		180
	hodin celkem	250	225	395	870
	jednotek zatížení	120	110	190	420
	dnů zatížení	70	70	170	310
	regenerace	35	35	80	150
	TLS	1x	1x	2x	4x

Tabulka č. 4 Doporučené tréninkové ukazatele pro juniory [2]

6 Systém tréninkového procesu v klubu

6.1 Týdenní tréninkový cyklus

Týdenní tréninkový cyklus je rozpis tréninku, který by měli závodníci v daném týdnu a v daném časovém sledu splnit. Tréninkový cyklus vychází ze studijního procesu školy. Závodníci tak mají pevně daný čas na trénink a splnění studijních povinností. [7]

6.1.1 Příklad týdenního tréninkového cyklu:

Pondělí První den v týdnu je zaměřený především na regeneraci. Využívá se plavecký bazén a jeho zázemí představující vodní procedury, nejčastěji pak vířivý bazén. Cyklisté absolvují taktéž masáže. Pokud se jedná o pondělí po neděli, kdy probíhaly závody, je zařazeno taktéž lehké vyjetí na kole neboli regenerační trénink. Učivo je v tomto dni rozdělené v průběhu dne.

Úterý Úterní trénink je zaměřený především na rychlost. Jedná se o trénink s rychlostními intervaly. Učivo je taktéž rozděleno v průběhu dne.

Středa Trénink, probíhající ve středu týdne, patří k nejnáročnějším. Na programu jsou dvě fáze, z nichž ta první, dopolední, je zaměřena na silovou vytrvalost. Odpolední fáze je MTB trénink. Jeho cílem je vypilování techniky jízdy v členitém terénu. Tento den cyklisté výuku neabsolvují.

Čtvrtek Cílem čtvrtečního tréninku je vytrvalost. Po absolvování vytrvalostního tréninku je zařazena regenerace se zaměřením na strečink a masáže. Čtvrtek je taktéž studijním dnem a probíhá výuka v plném rozsahu.

Pátek Poslední den před víkendem cyklisté absolvují pouze trénink, který se nazývá „rozjetí“. Obvykle se tento den odjíždí na závody. Výuka tedy neprobíhá vůbec.

Sobota Závody nebo individuální trénink

Neděle Závody nebo individuální trénink

Představil jsem podobu ideálního týdne. Podoba je často měněna dle individuálních potřeb, programu závodů, ale i období školního roku nebo třeba počasí.
[7]

6.2 Roční tréninkový cyklus

Období	Přechodné	Regenerace, zotavení po sezóně
	I. cyklus	a zahájení přípravy zaměřené na
	2. - 29.10.	rozvoj všeobecné tělesné zdatnosti nespecifickými prostředky
Období	Přípravné I	Rozvoj obecné vytrvalosti, maximální
	II. - IV. cyklus	síly, obratnosti a regenerace. Rozvoj
	30.10. - 21.01.	dlouhodobé vytrvalosti, rychlosti, specifické síly a regenerace.
Období	Přípravné II.	Rozvoj speciální vytrvalosti, síly
	V. - VII. cyklus	a rychlosti. Dále rozvoj obecné
	22.01. - 15.04.	vytrvalosti a maximální síly, obratnosti a regenerace.

Období	Hlavní	Stabilita dlouhodobé vytrvalosti a
	VIII. - XIII. cyklus	rozvoj speciální vytrvalosti, speciální
	16.04. - 30.09.	rychlosti, dynamické síly a silové vytrvalosti

Cílem celého snažení je harmonický sportovní rozvoj sportovce a dosažení maximální sportovní výkonnosti, tedy hodnotných sportovních výsledků na cyklistických závodech. Na základě případné nominace závodníků do reprezentace ČR je důležité jednotlivcům upravovat trénink k dosažení konkrétních cílů. [1]

6.3 Přehled výcvikových táborů a testovacích měření

Jednotlivé výcvikové tábory jsou koncipovány do čtyř ročních období pro větší přehlednost. Jednotlivé výcvikové tábory jsou odlišně zaměřeny dle období v ročním tréninkovém cyklu.

Testovací měření jsou zaměřena na zjištění motorických předpokladů. V rámci lékařských vyšetření se analyzují především osobní tréninkové zóny tepové frekvence a analýza tělesné skladby jednotlivých závodníků. [1]

6.3.1 Výcvikové tábory:

Podzimní VT	PO I.	11. – 17.listopadu 2006, Řepov
	PO I.	27.list. – 02.prosince 2006, Řepov
		trenér – M.Hollósi, P.Havlíková, účastníci – žáci SG
Zimní VT	PO I.	11. – 17.ledna 2007, Jablonec n.N.
	PO II.	25. – 28.ledna 2007, Jablonec n.N.

	PO II.	08. – 11.února 2007, Jablonec n.N. trenér – M.Hollósi, P.Havlíková, účastníci – žáci SG
Jarní VT	PO II.	02. – 13.března 2007 Chorvatsko trenér – M.Hollósi, P.Havlíková, účastníci – žáci SG
	PO II.	20. – 31.března 2007, Slovensko trenér – M.Hollósi, P.Havlíková, účastníci – žáci SG
Letní VT	HO	18. – 22.června 2007, Jablonec n.N. trenér – M.Hollósi, účastníci – žáci SG
	HO	05. –08.července 2007, Blovice trenér – M.Hollósi, účastníci – žáci SG - 13 – 15.července 2007, Louny trenér – M.Hollósi, účastníci – žáci SG (kadeti) - 17. – 19.července 2007, Jablonec n.N. trenér – M.Hollósi, účastníci – žáci SG - 27. – 29.července 2007, Lanškroun trenér – M.Hollósi, účastníci –žáci SG [1]

6.3.2 Přípravné etapové závody v rámci VT

HO	- 09. – 13.května 2007, ZMJ Terezín trenér – M.Hollósi, účastníci – junioři - 05 – 08.července2007, Junior Tour Bílovice trenér – M.Hollósi, účastníci – junioři, kadeti
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- 13. – 15.července 2007, Mléčný závod Louny

trenér – M.Hollósi, účastníci – kadeti

- 27. – 29.července2007, Region Orlicka,Lanškroun

trenér – M.Hollósi, účastníci – junioři, kadeti

6.3.3 Testovací měření

PO I.

- říjen 2006, testy VTP, Jablonec n.N.

trenér – M.Hollósi, P.Havlíková, účastníci – žáci SG

-07.11. 2005,lékařské sledování MUDr.Martínek

trenér – M.Hollósi, P.Havlíková, účastníci – žáci SG

- února 2007, testy VTP, Jablonec n.N.

trenér – M.Hollósi, P.Havlíková, účastníci – žáci SG

- 19.03. 2007,lékařské sledování MUDr.Martínek

trenér – M.Hollósi, P.Havlíková, účastníci – žáci SG [1]

7 Rozbor stavby a dynamiky ročního tréninkového cyklu vybraného závodníka klubu a srovnání s teoretickými východisky

Cílem této kapitoly je porovnání teoretických předpokladů s praxí v KC, konkrétně s výkazem ročního tréninkového cyklu vybraného závodníka. V porovnání jsem vycházel z materiálů, které mi vedení KC poskytlo. Vzhledem k tomu, že v klubu jsou závodníci několika věkových kategorií, volil jsem střední cestu. Proto jsem si jako ukázkou vybral juniorského závodníka Aleše Vojtu.

Konkrétně jsem porovnával objem celkově najetých km, počet celkově odtrénovaných hodin a počet km najetých v jednotlivých intenzitách. Provedl jsem i srovnání motorických předpokladů. V průběhu jednotlivých kapitol se zmíním jaký je rozdíl mezi teoretickými předpoklady a praxí. [8]

7.1 Roční tréninkový výkaz KC

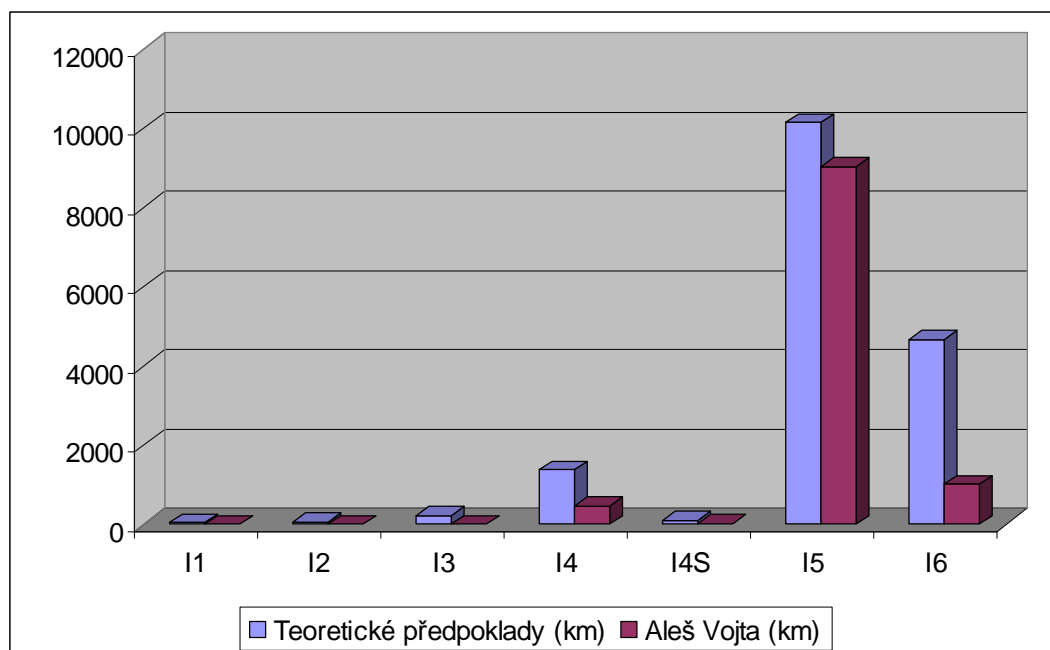
Roční tréninkový výkaz Aleše Vojty (viz příloha č. 1) a dalších závodníků KC představuje formulář, kam závodníci zaznamenávají jednotlivé tréninkové údaje v měsíčních cyklech. Závodníci mají v průběhu závodní sezony několik vrcholů. Závodník „ladí“ formu, neboli směřuje k jednotlivým vrcholům a podle nich je tréninkový plán sestaven, případně upravován. [8]

7.2 Intenzity tréninku KC

Popis a cíl jednotlivých tréninkových intenzit jsem popsal v kapitole 5.4. V této kapitole jsem provedl srovnání s praxí prostřednictvím ročního tréninkového výkazu Aleše Vojty.

Typ intenzity	Teoretické předpoklady (km)	Aleš Vojta (km)
I ₁	33,5	0
I ₂	52	0
I ₃	225	0
I ₄	1366	456
I _{4s}	100	26
I ₅	10140	9023
I ₆	4670	1005

Tabulka č. 5 Porovnání intenzit tréninku Aleše Vojty s teoretickými předpoklady [2]; [8]



Graf č. 1 Porovnání intenzit tréninku Aleše Vojty s teoretickými předpoklady [2]; [8]

Při pohledu do části výkazu (viz příloha č. 1), kde jsou zaznamenány intenzity, se zdá, zejména v I_1 , I_2 a I_3 neúplně vyplněná. Závodník opravdu tuto část výkazu nedostatečně vyplnil. První tři intenzity jsou z hlediska výkonu nejtěžší a jezdí se jen v krátkých intervalech. V praxi to znamená například celkově dvouhodinový trénink, kdy se v dané intenzitě jedou jen několika sekundové intervaly s maximálním úsilím. Po návratu z tréninku by je závodník měl zaznamenat. Často jsou tyto intenzity ohraničeny a zaznamenány ve Sporttesteru. Jde však o poctivost závodníka a včasné zapsání do tréninkového výkazu. Vzhledem k tomu, že není kapacitně možno, aby trenér vše důsledně kontroloval, dochází k neúplnému zapsání údajů. Neúplné vyplnění těchto údajů však nemá vliv při dlouhodobém sledování výkonnosti závodníka. Tyto hodnoty nejsou tak stěžejní a tolik se s nimi nepracuje.

Přesto je z výkazu jasně vidět, že Aleš se pohyboval převážně v intenzitách s označením I_4 , I_{4S} , I_5 a I_6 .

Ze srovnání, které jsem provedl v tabulce č. 5 a grafu č. 1, vyplývá odlišnost teoretických předpokladů od praxe. Aleš je spíše silový typ závodníka, proto neodtrénoval tolik km v intenzitách I_4 a I_{4S} . Jeho silová vytrvalost je na dostatečné úrovni, což dokazují časovky, rozebrané v kapitole 7.2.1. O nedůslednosti zaznamenávání intenzit I_1 , I_2 a I_3 jsem se již zmínil výše. Teď tedy ke zbývajícím intenzitám I_5 a I_6 . Porovnání u intenzity I_5 představuje přiblížení k hodnotě teoretického předpokladu. Zde se tedy jedná o téměř ideální hodnotu. Vzhledem k převaze silových schopností Aleše je znát důraz na trénink základní vytrvalosti. V intenzitě I_6 je vidět rozdíl, protože Aleš nenajezdil tolik km v kompenzační intenzitě. V této intenzitě se většinou vyjíždějí závodníci po závodě a místo ní se někdy zařazuje volný den. [8]

7.2.1 Intenzita I_4 jako ukazatel výkonnosti

Intenzita I_4 je z hlediska sledování výkonnosti závodníka velmi důležitá. V této intenzitě se jedou silové nebo frekvenční intervaly. Nejlepší jsou v tomto ohledu časovky jednotlivců v rovinatém nebo mírně zvlněném terénu. Trenér pak určí trať tréninkové časovky a zaznamenává časy, které dosáhli jednotliví závodníci. Vývoj jednotlivých časů na totožných nebo velmi podobných tratích, při ideálních klimatických podmínkách, je směrodatný při posuzování růstu nebo poklesu výkonnosti. Trenér KC, Miloslav Hollósi, vybral jako výkonnostní test pro svoje svěřence trať s délkou 10 km. Tyto časovky se jezdí v KC především v Přípravném období II.

Dle teoretických předpokladů by závodníci měly obdobné časovky absolvovat již v Přípravném období I., kdy měl Aleš odtrénovat 330 km v intenzitě I_4 (viz kapitola 5.6., tabulka č. 4). Neodtrénoval však km žádné. Teoretické předpoklady jsou stavěny spíše pro závodníky specializující se na silniční závody. Tito závodníci jsou již v tomto období na tréninkových soustředění v teplých krajích a mají možnost tyto předpoklady splnit. To ale není případ Aleše. První soustředění klubu na jihu proběhlo až v Přípravném období II. V Přípravném období I. ještě v KC převažuje obecná kondiční příprava a kolo je jen jedním z tréninkových prostředků. Důvodem jsou klimatické podmínky Jablonce nad Nisou a jeho blízkého okolí. V tomto období probíhá speciální kondiční příprava pouze na cyklistických ergometrech a na nich se delší intervaly příliš trénovat nedají.

Aleš absolvoval první časovku na soustředění v Chorvatsku. Přehled jednotlivým časovek a jejich datumů uvádím v tabulce č. 6. V popisu jednotlivých časovek, jejich tratí, klimatických a povětrnostních podmínek jsem vycházel ze zápisů trenéra Miloslava Hollósi. [8]

Datum časovky	Teoretické předpoklady(min)	Aleš Vojta (min)
8.3.2007	15:30	14:11
12.3.2007		14:17
24.3.2007		15:57
28.3.2007		15:48
10.4.2007		17:16
17.4.2007		15:46

Tabulka č. 6 Porovnání časovek Aleše Vojty a teoretických předpokladů [2]; [8]

První dvě časovky zvládl v podobném čase. V porovnání s teoretickými předpoklady je vidět vynikající připravenost již v počátku soustředění. Teoretické předpoklady i očekávání splňuje. Ve třetí časovce dosáhl horší čas. Panovaly však odlišné povětrnostní podmínky. Foukal silný vítr a bylo chladněji, což samo o sobě výkon snižuje. Tento výkonnostní test navíc proběhl na konci soustředění, kdy už mají závodníci za sebou obrovské porce převážně objemových km. Tělo je již značně unaveno a závodník nedosahuje takových výkonů.

Další tři časovky proběhly již po návratu ze soustředění, v České republice. Klimatické podmínky zde ještě nebyly tak příznivé jako na chorvatském pobřeží. Vzhledem k pokročilému stadiu přípravy a blížícím se závodům byla zvolena náročnější trať. Délka byla opět 10 km, ale profil již více zvlněný. Aleš dosáhl času 17:16 min, který se zdá být opravdu slabý. Přesto není. Jak jsem již uvedl, časovka měla odlišný charakter než ty v průběhu soustředění, navíc adaptace na jiné prostředí pár dní po návratu byla stále znát. Po této časovce již následovaly první přípravné silniční závody. Těsně před prvním závodem Českého pohárů MTB absolvoval Aleš ještě dvě časovky na stejné trati. Počasí už závodníkům přálo více, navykli si opět na domácí prostředí. Oproti první časovce na totožné trati předvedl Aleš vynikající výkon a zlepšil se téměř o dvě minuty. Před prvním důležitým závodem dobrá zpráva.

Vzhledem k tomu, že závodníci absolvují časovky na různých tratích a za nestejných podmínek, navrhnul bych zlepšení, aby tyto testy splňovaly standardizaci. Tedy aby byly validní, reliabilní a opakovatelné. Snažil bych se časovky jezdit vždy na stejné trati a pokud možno za stejných nebo alespoň podobných klimatických a povětrnostních podmínek. [8]

7.3 Objemy tréninku v KC

Objemy tréninku můžeme vyjádřit na odtrénované objemy v km a odtrénované objemy v hodinách. Do objemů km se počítají absolvované km (km tréninkové i závodní) na silničním kole, horském kole a bicyklovém trenažéru. Objem odtrénovaných hodin pak můžeme rozdělit mezi hodiny SKP a OKP.

Hodiny SKP pak představují objemy najetých km vyjádřených v hodinách. Zaměřím se na porovnání objemů v celém ročním cyklu. Porovnání jsem provedl v tabulce č. 7.

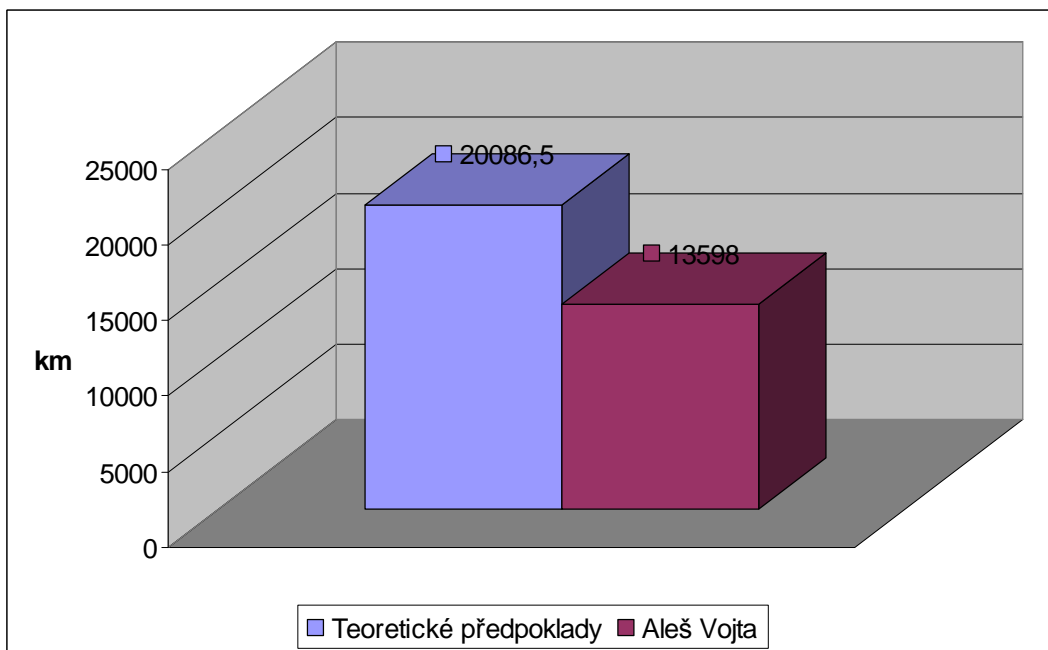
	Teoretické předpoklady	Aleš Vojta
Závodní km	3500	3088
Celkové km	20086,5	13598
Hodin SKP	690	650
Hodin OKP	180	133,25
Hodin celkem	870	783,25
Jednotek zatížení	420	392
Dny zatížení	310	295
Regenerace	150	71,75

Tabulka č. 7 Porovnání absolvovaných objemů Aleše Vojty s teoretickými předpoklady [2]; [8]

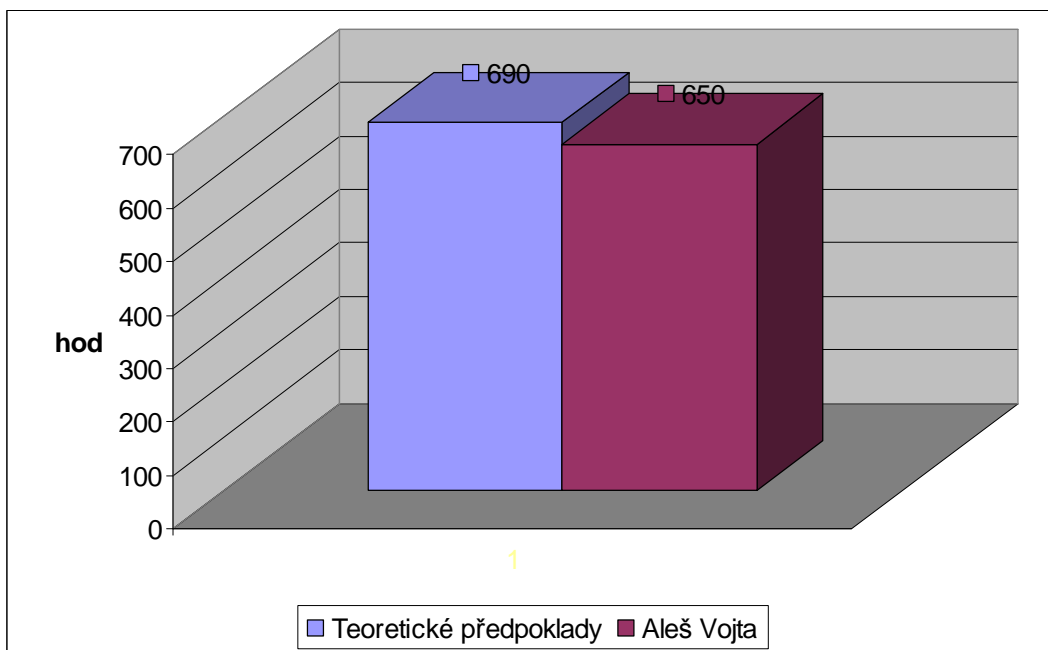
Při prvotním pohledu na porovnání se zdají některé hodnoty přibližně stejné, některé naopak značně odlišné. Postupně rozeberu jednotlivá srovnání.

Závodní km jsou na podobné úrovni. Musíme vzít v potaz, že Aleš závodí na horském i silničním kole. Délka závodů nejvyšší domácí soutěže, českého poháru MTB XC, je v kategorii juniorů zhruba 40 km. V silničních závodech se pak závodí na tratích o délce okolo 120 km. Rozdíl je tedy patrný. Aleš má v ročním programu velké množství závodů jak na MTB, tak na silnici, proto se blíží v objemu závodních km teoretickým předpokladům.

Celkové km se zdají být ale značně odlišné. Důvod je jednoduchý. Jak jsem se již zmínil, teoretické předpoklady, z kterých jsem vycházel, jsou stavěny spíše pro závodníky zaměřené na silniční závody. Tito závodníci tedy trénují převážně na silničním kole. Aleš Vojta dělí svůj trénink mezi silniční kola, MTB a trenažér.

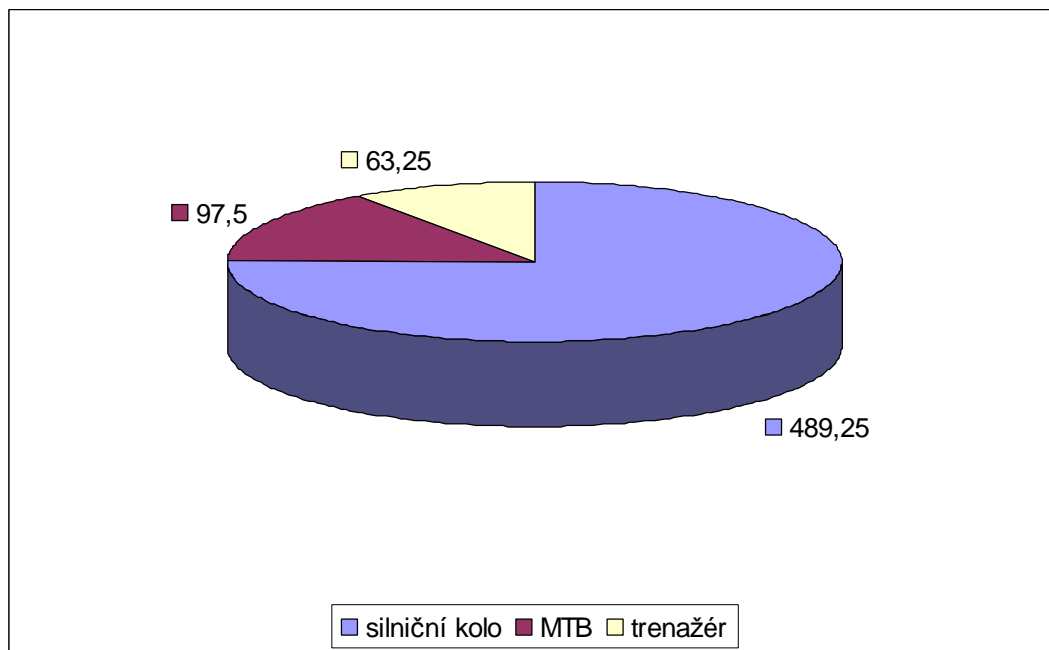


Graf č. 2 Porovnání absolvovaných objemů km Aleše Vojty s teoretickými předpoklady [2]; [8]



Graf č. 3 Porovnání absolvovaných objemů hodin SKP Aleše Vojty s teoretickými předpoklady [2]; [8]

Z grafu č. 2 vyplývá, že hodnoty absolvovaných km jsou značně rozdílné, jak už jsem se zmínil, ale objemy absolvovaných hodin SKP, jak ukazuje graf č. 3 jsou podobné. Důvod vysvětluji níže.



Graf č. 4 Porovnání absolvovaných hodin na jednotlivých kolech [2]; [8]

Vzhledem k tomu, že velká část km je absolvovaná na MTB a trenážeru, jak znázorňuje graf č. 4, tak vznikla mezi trenéry dohoda. Dohoda se týká převedení absolvovaných hodin SKP na různých kolech (MTB, cyklokrosové kolo, dráhové a silniční kolo) do km. Vzniklo tedy převedení: 1 hod na jakémkoliv kole x 30 km. V případě Aleše jsem převedl 650 hodin x 30 km = 19500 km. Tato hodnota je již téměř totožná s teoretickými předpoklady. V potaz musíme brát taktéž Alešův věk. Aleš závodil v roce 2007 mezi juniory prvním rokem. V roce 2008 se pravděpodobně přiblíží teoretickému základu ještě blíže.

Celkové hodiny, jednotky i dny zatížení jsou k výše uvedenému rovněž srovnatelné. Rozdíl nastává až u oblasti regenerace. Regenerace je velmi důležitá součást tréninku. Každý klub mezi ně zahrnuje různé procedury. V KC se do regeneračních hodin počítají masáže, bazén, vířivka a sauna. Taktéž je možné, že Aleš

nepsal do výkazu regenerační hodiny důsledně. Pokud však ano, měl by se regeneraci věnovat jistě ve větší míře. [8]

7.4 Motorické předpoklady v KC

Porovnání motorických předpokladů, konkrétně norem obecné kondiční připravenosti, jsem provedl v tabulce č. 8. K těmto hodnotám by se měl závodník co nejvíce přiblížit.

Disciplína	Teoretické předpoklady	Aleš Vojta
Běh 50 m(s)	8	7,21
Skok z místa (m)	2,25	2,20
Hod Medicinbalem (m)	8	7,40
Shyby	8	9
Leh - sed	80	81
Běh 3 km (m)	3250	3030

Tabulka č. 8 Porovnání motorických předpokladů Aleše Vojty a teoretických předpokladů

Výsledky testů motorických předpokladů má Aleš velmi kvalitní. Pouze vytrvalost je na nižší úrovni. Na té však pracuje a snaží se najíždět km ve vytrvalostní intenzitě. [8]

7.5 Výsledek porovnání teoretických předpokladů s praxí

Aleš Vojta je bezesporu vynikající závodník. Výsledky, které předvedl v roce 2007 ho řadí mezi českou juniorskou špičku. Závodník je členem reprezentace nejen v MTB XC, ale i na silnici. V Českém poháru MTB XC vybojoval 4. místo v celkovém pořadí. Na mistrovství ČR se umístil v první desítce, a to jak v MTB XC, tak i na silnici. Ze zahraničních závodů musím zmínit kvalitní výsledek – 11. místo, kterého dosáhl na silničním mistrovství Evropy v hromadném závodě.

Porovnání teoretických předpokladů s praxí ukázalo, že se Aleš v oblasti absolvovaných objemů hodin velmi blíží teoretickým předpokladům. Jak je to s porovnáním absolvovaných km jsem uvedl již v kapitole 7.3., taktéž teoretické předpoklady splňuje. Stejně tak v oblasti motorických předpokladů předvedl vynikající připravenost.

Totéž se nedá tvrdit o porovnání v oblasti intenzit. Aleš je ale silový typ závodníka a jeho trénink je tedy směřován do intenzit, které jsou spíše vytrvalostního charakteru.

Stanovisko k porovnání teoretických předpokladů a jejich plnění s praxí jsem popsal v závěru celé práce, viz kapitola 10.

8 Rozbor financování klubu

KC vznikl z podnětu cyklistické veřejnosti jako možnost vyplnění volného času mládeže. Jeho hlavní myšlenkou je tedy volno časová náplň zakomponovaná do studijního programu a využití tohoto sportu jako prevence proti kriminalitě a užívání drog, které jsou často spojovány s nevhodnou náplní volného času mládeže.

KC je nezisková organizace. Cílem není vytvářet zisk, nicméně jedním z úkolů je zajištění finančních prostředků na chod klubu. Získávání finančních prostředků na činnost klubu se odvíjí od sportovní činnosti a výsledků z ní plynoucích.

V KC, jakožto mládežnickém klubu, fungujícím na základě spolupráce s Gymnáziem Dr. Randy není marketingové oddělení, které by se staralo o vyhledávání finančních prostředků. Vše závisí na jednom člověku, vedoucím a trenérovi klubu Miloslavu Hólloši a jeho schopnostech.

Cyklistika je masový sport, který u nás provozuje obrovské množství lidí, ať už se jedná o turistické nebo závodní pojetí (viz. maratónské závody seriálu Kolo pro život, kde startuje v každém závodě až 3000 lidí). Přesto nepatří mezi příliš medializované sporty a sehnat odpovídající finanční zdroje není lehký úkol.

8.1 Příjmy v roce 2007

Příjmy KC plynou ze 4 hlavních zdrojů:

- Dotace z MŠMT (ostatní příjmy)
- Sponzoring (příjmy ze služeb)
- Dary (ostatní příjmy)
- Vnitřní příspěvky (ostatní příjmy)

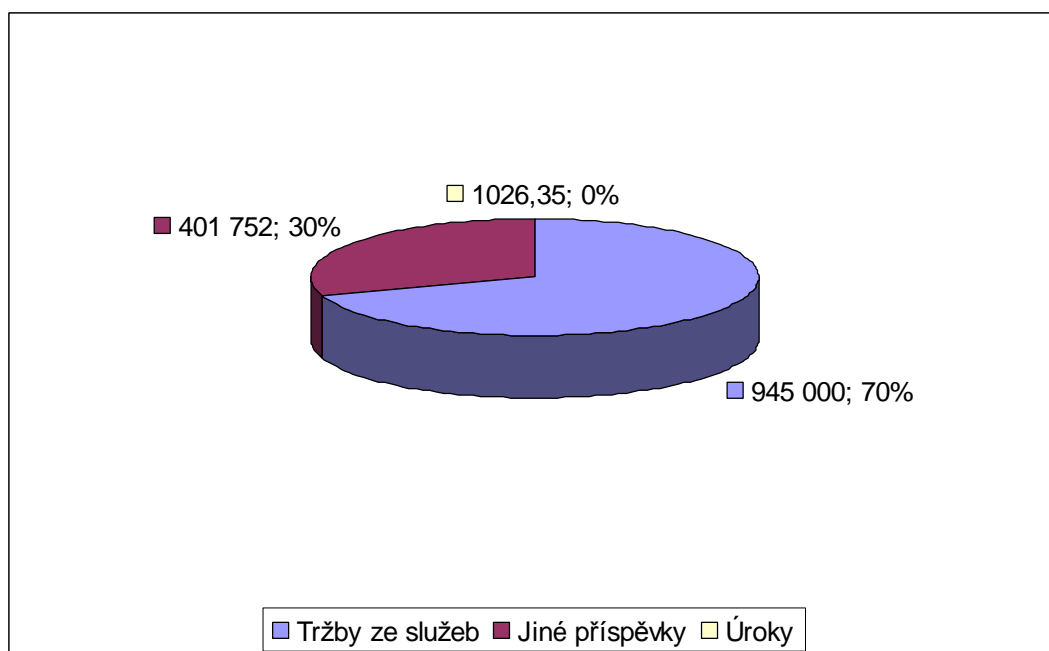
Dotace z MŠMT jsou určeny na žáky gymnázia, jimiž závodníci KC jsou. Určitá část těchto peněz je přidělena na chod KC. Nejvýznamnější složkou příjmů je

sponzoring. Dále jde o finanční dary a vnitřní příspěvky. Vnitřními příspěvky jsou myšleny příspěvky za členství v KC a částečné hrazení materiálu jejími členy.

Jednotlivé příjmy uvádím v tabulce č. 9. Podíl jednotlivých příjmů pak v grafu č. 4

Příjmy v roce 2007	Částka (Kč)
Příjmy za služby	945 000
Ostatní příjmy	401 752
Úroky	1026,35
Celkem	1 347 778,76

Tabulka č. 9 Příjmy v roce 2007 [9]



Graf č. 5 Příjmy v roce 2007 [9]

Příjmy ze služeb je částka, kterou klub získal od sponzorů za smluvních podmínek. Podmínkou je propagace sponzora na závodech. Jinými slovy KC poskytuje reklamu, prezentaci sponzora především při závodech, na trénincích, v propagačních materiálech, prostřednictvím médií a na výstavách.

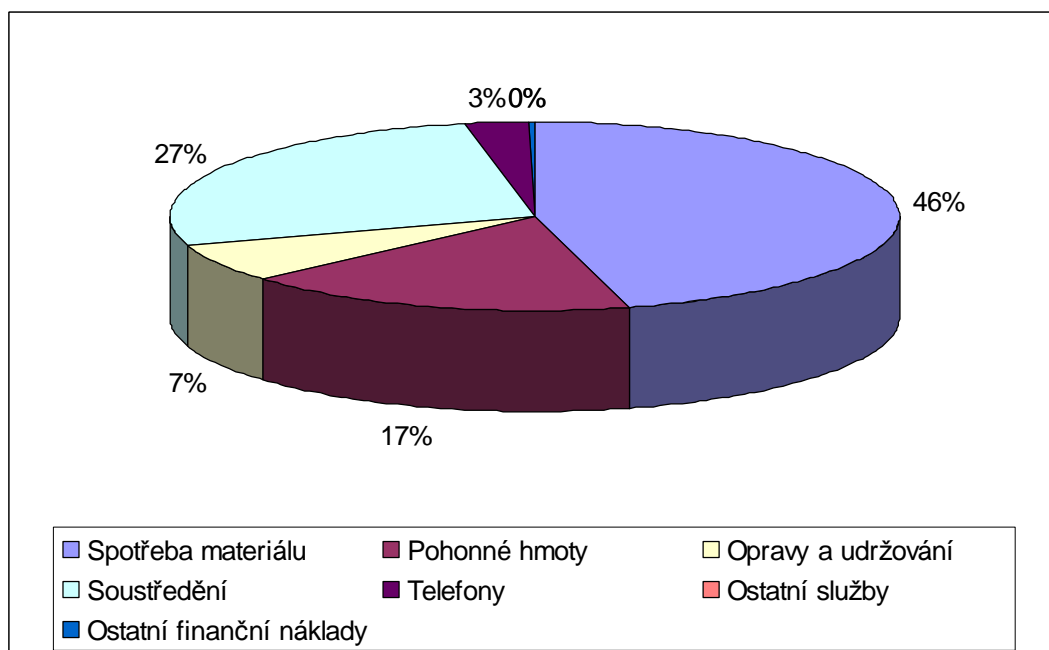
Ostatní příjmy představují výše zmíněné dotace, dary a příjmy z členských příspěvků a z příspěvků na materiál. Členové KC si dle výsledků hradí částečně nebo úplně určité materiální položky (kola, komponenty, oblečení, helmy a tak podobně). Příjem z úroků je pak úrok z běžného účtu. [9]

8.2 Výdaje v roce 2007

Výdaje představují několik položek, které uvádím v tabulce č. 10 a grafu č. 6.

Výdaje v roce 2007	Částka
Spotřeba materiálu	607 625
Pohonné hmoty	228 536
Opravy a udržování	89 544,50
Soustředění	355 248,50
Telefony	36 000
Ostatní služby	2045
Ostatní finanční náklady	3154,26
Celkem	1 322 153,26

Tabulka č. 10 Výdaje v roce 2007 [9]



Graf č. 6 Výdaje v roce 2007 [9]

Graf č. 6 zobrazuje poměr jednotlivých položek výdajů. Největší podíl představuje spotřeba materiálu, kterou tvoří spotřeba jednotlivých cyklistických komponentů (rámy, vidlice, sedla, oblečení, helmy, tretry, aj.).

Zanedbatelné nejsou ani výdaje za soustředění a pohonné hmoty. Výdaje za soustředění zahrnují stravu a ubytování. Pohonné hmoty pak spotřebu pohonných hmot při dopravě na závody, soustředění a tréninky.

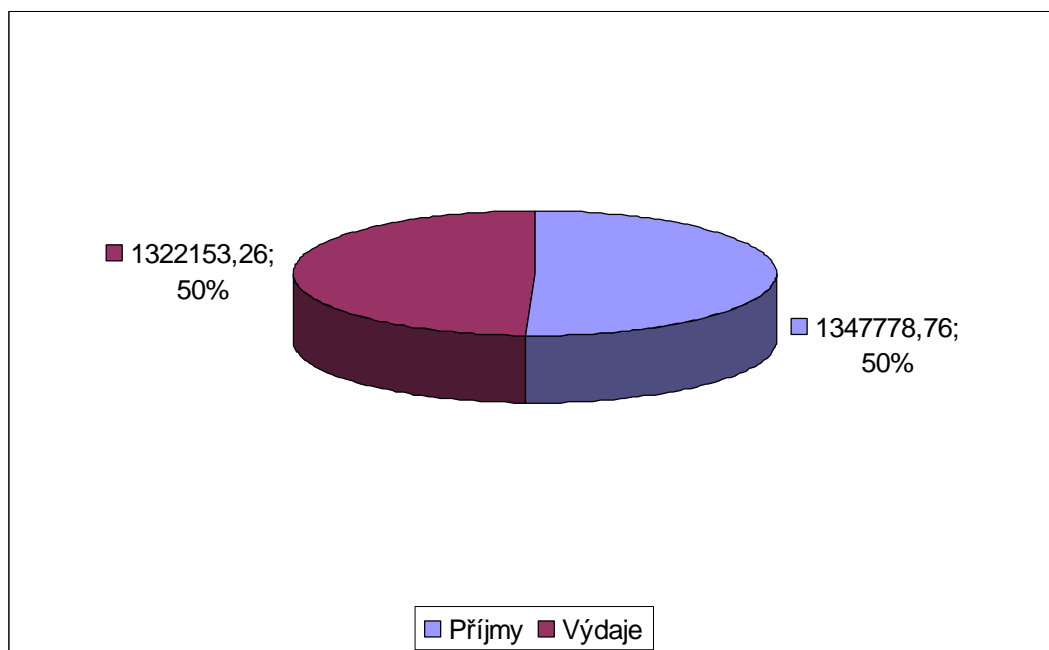
Další nemalou částku představují výdaje za telefony a výdaje na opravu a udržování, které představují především opravu a údržbu vozů, kterými se KC na závody dopravuje.

Nejnižší výdaje tak nesou samozřejmě náklady na ostatní služby (kopírování, cd, aj.) a ostatní finanční výdaje (vedení běžného účtu).

Ve výdajích nejsou uvedeny platy trenérů KC. Trenéři KC jsou placeni z prostředků gymnázia. [9]

8.3 Porovnání příjmů a výdajů

Z grafu č. 7 plyne, že příjmy a výdaje jsou přibližně na stejné úrovni. KC tedy hospodaří s mírným ziskem: $1347778,76 - 1\,322\,153,26 = 25\,625$ Kč. Daří se tak pokrýt veškeré výdaje na zajištění chodu klubu. [9]



Graf č. 7 Porovnání příjmů a výdajů

9 SWOT analýza

SWOT analýza je porovnání výhod a nevýhod organizace ve vnitřním a vnějším prostředí. Shrnuje výsledky analýzy, které slouží k návrhům řešení, jak postupovat do budoucna a eliminovat tak slabé stránky, čelit ohrožením, posílit a zachovat silné stránky a využít příležitostí zkoumaného objektu k jeho dalšímu rozvoji. [12]

SWOT analýza se skládá z několika částí:

- Silné stránky (S - strenghts)
- Slabé stránky (W - weakness)
- Příležitosti (O - opportunities)
- Hrozby (T - threats)

Závěrem SWOT analýzy jsou návrhy řešení, které by se měly v budoucnu realizovat.

9.1 SWOT analýza KC

Silné stránky:

- propojenost s gymnáziem, tedy propojení sportovní přípravy a studia
- zkušenosti trenéra Miloslava Hollosi, který dříve působil jako reprezentační trenér MTB
- kvalitní spolupráce s Českým svazem cyklistiky

- zázemí města Jablonec nad Nisou (tělocvičny, regenerační možnosti, bazén, terén a podmínky pro běžecké lyžování, MTB, okolní příroda a blízkost horského terénu)

Slabé stránky:

- dlouho trvající zima (nemožnost najíždět km)
- vzhledem k celkovému počtu závodníků v klubu není možný individuální přístup k jednotlivým závodníkům – malý počet trenérů
- stát málo podporuje sport jako prevenci proti kriminalitě, drogám a jeho pozitivní vliv na mládež – využití volného času, zdraví

Příležitosti:

- zlepšit vztah mezi vyučujícími a závodníky, aby vyučující byli k závodníkům tolerantnější, chápavější
- rozdělení práce na více asistentů, z čehož plyne individuálnější přístup
- zlepšení propagace a přilákání většího počtu sponzorů
- získání grantů od města a kraje
- možnost využití spolupráce s Euroregionem Nisa

Hrozby:

- vše závisí na jednom člověku (vedení klubu, řízení tréninku, kontakty se sponzory), v případě nenadálé události není jistá další existence klubu
- utlumení programu sportovních gymnázií z MŠMT

Návrhy:

Pokusil jsem se navrhnout možná řešení současné situace v klubu. V návrzích jsem vycházel ze SWOT analýzy a z vlastních zkušeností.

Důležitým předpokladem pro další úspěchy je rozdělení práce mezi více asistentů (trenérů). Každý by měl na starosti určitou skupinu závodníků. Každá ze skupin by tak měla svého vlastního asistenta, který by vedl jejich trénink a byl by tak možný individuálnější přístup, lepší kontrola tréninku závodníků a zkvalitnění péče. Rozdělení bych provedl dle aktuální výkonnosti. Někteří závodníci nejsou schopni absolvovat stejné objemy a intenzity a opakovaně nevydrží například tempo celé skupiny, což vede k demotivaci. Mohli by pak v programu tréninku postupovat jiným způsobem, který by je výkonnostně přiblížil ke skupině lepších závodníků. Byla by zde možnost postoupení mezi skupinami, což by znamenalo motivaci všech závodníků. Závodníci v lepší skupině by se snažili o udržení a závodníci v horší skupině pak o postup mezi lepší.

Překážkou jsou však směrnice MŠMT o sportovních gymnáziích. Na 8 sportovců tak může být pouze jeden trenér. Při počtu 16 závodníků jsou v KC dva hlavní trenéři a jeden asistent, z čehož vyplývá, že je zde jeden úvazek navíc. Důležité je tedy přesvědčit MŠMT o potřebě podpory trenérů a uvolnit tak na jejich platy více prostředků. V KC by pak mohlo působit oficiálně více trenérů, dle aktuálního počtu závodníků.

Rozdělení práce na více asistentů není jen o lepším přístupu k závodníkům, ale také o eliminaci problému s chodem KC při nenadálé situaci. Je zapotřebí, aby byli všichni asistenti v chodu klubu zaangažováni, znali problematiku a aby každý z nich tak případně dokázal vést KC samostatně. Potřeba je tak rozdělit práci a naučit jednotlivé asistenty orientovat se ve vedení KC, komunikaci s gymnáziem, sponzory, atd.

Důležitou součástí úspěšného chodu klubu je motivace závodníků prostřednictvím odměn. Hlavní myšlenkou KC je sice náplň volného času zakomponovaná do studia, ale určité odměny jistě přispějí k motivaci jednotlivých závodníků. Oslovil bych potenciální partnery na Jablonecku a Liberecku s nabídkou spolupráce. Ideální volbou jsou určitě provozovatelé ski areálů (TJ Bižuterie, Snowhill) nebo například aquapark Babylon. Základní sponzorský balíček by obsahoval reklamu na dresech a v propagačních materiálech, kde by byli vedeni jako partneři KC. Jako protislužbu bych požadoval volné permanentky, které bych pak rozdělil mezi závodníky dle poctivosti v tréninku a výsledků. V možnostech klubu není odměňovat závodníky finančně. Pokud vezmeme v úvahu jejich věk, tak to není ani příliš vhodné.

Zaměřil bych se také na zlepšení propagace KC. Jeden z asistentů by se měl kromě trenérské práce zaměřit na propagaci. Především komunikovat s lidmi, zvát je na závody, případně přispět na fanouškovský autobus z rozpočtu KC. Důležitá je také komunikace s médii. Regionálním, případně i celostátním deníkům, dodávat články ze závodů se zvýrazněnými výsledky závodníků KC a fotografiemi. Články v novinách by měly zvýšit povědomí o KC, jeho výsledcích, úspěších.

Na jednotlivých závodech, například na českém poháru, bych zlepšil a zviditelnil klubový stan. Nyní se ve stanu pouze rozjíždějí závodníci před samostatným závodem, do budoucna bych navrhoval užší spolupráci se sponzory, kteří by prostřednictvím stánku a klubového stanu nabízeli své produkty a zároveň propagovali klub – rozdávali propagační materiály (např. karty s podpisy závodníků) a zvali na další závody. Lidé se tak o KC a jeho výsledcích dozvědí více. Prostřednictvím klubového stánku, kde by figuroval asistent klubu, se mohou navázat i nové kontakty, s potenciálními sponzory s vizí další spolupráce.

Závěrem této kapitoly bych chtěl říci, že výše zmíněné návrhy mají nádech „profesionalismu“ klubu. Jak už bylo řečeno, cílem neziskové organizace není

samozřejmě vytvářet zisk, ale získávat větší přísun peněz do KC znamená i lepší, kvalitnější přípravu, z čehož plynou lepší výsledky. Z lepších výsledků pak větší zájem sponzorů. Jde prakticky o koloběh a cílem je zajistit na činnost KC, pro talentovanou mládež, více prostředků. Veškeré nově získané prostředky nebudou vykazovány jako zisk, ale použijí se na zkvalitnění chodu KC a přípravu závodníků.

10 Závěr

Cílem bakalářské práce byla analýza sportovní a hospodářské přípravy. Podařilo se mi získat všechny potřebné podklady pro zpracování práce, a tak jsem v jejím úvodu představil cyklistiku jako sportovní odvětví, její historii a současnost. V další části jsem představil jak takový cyklistický klub funguje. Nastínil jsem jeho organizační strukturu.

V teoretické části jsem charakterizoval stavbu cyklistického tréninku a jeho dynamiky. Zaměřil jsem se na oblast absolvovaných objemů, intenzit a motorické předpoklady. Z teoretické části pak vychází systém tréninkového procesu v klubu.

Praktická část srovnala srovnání teoretické předpoklady s praxí. Teoretické předpoklady se ukázaly jako určité vodítko, z které se dá vycházet, nezajišťují však úspěch. Teoretické předpoklady vznikly dlouhodobým pozorováním a měřením. Každý závodník je ale individuální typ a každému vyhovuje mírně odlišný způsob tréninkové přípravy. Taktéž záleží na délce tréninkového procesu. Přece jen každý začal s pravidelným a systematickým tréninkem v jiném věku. Závodník, kterého jsem si vybral pro srovnání s teoretickými předpoklady představuje typ závodníka, který se v oblasti absolvovaných objemů a motorickými předpoklady blíží teoretickým předpokladům, nikoliv však absolvovanými km v daných intenzitách s vyšší zátěží. Přesto dosahuje vynikajících výsledků a blíží se cyklistické domácí špičce. Vysvětlení hledejme právě v individualitě, typu závodníka. Aleš Vojta je spíše silový typ závodníka, proto se zaměřuje více na vytrvalostní trénink a nevěnuje se tolik intenzitám s vyšší zátěží. V neposlední řadě se jedná o uvažování závodníka. Závodí se nejen z tréninkové píle, ale rovněž hlavou. To, jak závodník v průběhu závodů, ale i tréninku, přemýšlí a uvědomuje si fungování a reakce svého těla, patří k nedůležitějším předpokladům úspěchu.

Praktická část pokračuje rozbořem financování klubu. Zaměřil jsem se na vyhodnocení příjmů, výdajů a jejich porovnání. Příjmy a výdaje jsem rozdělil na jednotlivé složky a zobrazil jejich poměr.

V poslední části práce jsem vytvořil SWOT analýzu klubu. Součástí SWOT analýzy je návrh možných zlepšení, která mohou být uplatněna v praxi a posloužit tak klubu v jeho dalším rozvoji.

Seznam literatury

- [1] *Almanach 1984 - 2004*. Jablonec nad Nisou : Gymnázium a Sportovní gymnázium Dr. Randy, 2004. 43 s.
- [2] HENKE, Svatopluk. *SKRIPTA PRO TRENÉRY I. - III. TŘÍDY*. 1. vyd. Praha : Český svaz cyklistiky, 2007. 164 s.
- [3] *Historie cyklistiky* [online]. 21. 4. 2006 [cit. 2008-02-16]. Dostupný z WWW: <http://www.bikros.cz/Bikros_cj/view.php?cisloclanku=2006042101>.
- [4] HOLLÓSI, Miloslav. *MTB cross - country*. Závěrečná práce trenéra cyklistiky I.třídy. Vedoucí práce PaedDr. Jiří Šafránek. Praha: FTVS UK, 1998. 38 s.
- [5] HOLLÓSI, et al. *KC Kooperativa* [online]. 2003 [cit. 2008-01-04]. Dostupný z WWW: <<http://www.kckooperativa.cz/soubory/RTC-08.doc>>.
- [6] HOLLÓSI, M. *Stanovy KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou*. Jablonec nad Nisou: KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou, 2003. 8 s.
- [7] HOLLÓSI, M. *Systém tréninkového procesu v klubu*. Jablonec nad Nisou: KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou, 2007. 15 s.
- [8] HOLLÓSI, M. *Evidence tréninkových záznamů*. Jablonec nad Nisou: KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou, 2007. 84 s.
- [9] JANOUSHKOVÁ, I. *Evidence příjmů a výdajů*. Jablonec nad Nisou: KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou, 2007, 13 s.
- [10] *KC Kooperativa* [online]. c2003 [cit. 2008-01-04]. Dostupný z WWW: <<http://www.kckooperativa.cz/team/>>.
- [11] KRÁL, Lubomír, MAKEŠ, Pavel. *Velká kniha cyklistiky*. 1. vyd. Praha : Computer press, 1999. 144 s. ISBN 80-7226-815-5.
- [12] KUBIAS, Sáva. *Úvod do managementu*. 1. aktualiz. vyd. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2002. 127 s. ISBN 80-7083-557-5.

- [13] TUPÝ, Jan, et al. *Základy sportovní přípravy*. 1. vyd. Praha : Pedagogické nakladatelství, 1989. 194 s. ISBN 80-04-23298-1.

Seznam příloh

Příloha č. 1	Záznam ročního tréninkového cyklu Aleše Vojty
Příloha č. 2	Fotografie KC Kooperativa SG Jablonec nad Nisou
Příloha č. 3	Fotografie závodníka Aleše Vojty při závodě

Příloha č. 1

Záznam ročního tréninkového cyklu																							Jméno: Aleš Vojta				
rok:		dní zatř.	jednotky	regenerace	zdrav.omez.	1 1	1 2	1 3	1 4	1 4s	1 5	1 6	závodní km	celkem km	silnice	MTB	ergát	celkem hod.	výtrvalost	síla	obratnost	celkem hod.	celkem zatř.				
2006/2007	min.RTC celkem	288	308	67,25	21	3			408	23	79,68	61,6	1280	10285	383,25	110,75	65,25	539,25	101,75	20,25	28,75	150,75	890				
	2.10.-	19	22	5							395		395	395	13,5	17	1	31,5	13		13	44,5					
	29.10.	21	23	6,5						6	185		201	201	7,25	24,75	5	37	3,5		3,5	40,5					
	30.10.-	18	30	6,5	2	1					269		269	269	9		5	14	13	6,75	9,25	29					
	26.11.	22	33	15,25							900		900	900	32,25		6,75	39	7	7	6	20					
	27.11.-	13	21	6	10												7,5	7,5	13,25	4,75	5	23					
	24.12.	23	35	9,75							410		410	410	28		14,5	42,5	17,75	1,75	5,5	25					
	25.12.-	18	25	12	5						50		50	50	17,5		5,5	7,25	38,5	3	5,5	46					
	21.1.	24	36	4,5							280		280	280	12,75		9,5	22,25	27,5	13,5	5	46					
	22.1.-	20	38	11,25													16	16	26	4,75	9	39,75					
	18.2.	25	33	9,5											11,75	3	12	26,75	26	3	8,25	37,25					
	19.2.-	22	35	4,5					10		1242	145		1397	61,25		10	61,25		1		1					
	18.3.	18	26	2	6				20		1245	95	0	1380	51,25	4,5	3	58,75			1,5	1,5					
19.3.-	22	31	6,5	3				20		1074	55	180	1329	48,75		6	54,75										
15.4.	22	30	6,25	0				30		1110	110	255	1505	48	6,5	4	58,5										
16.4.-	23	34	2,5			1			7,5		715	80	221	1092	39,5	8	1,5	49				49					
13.5.	23	33	6						50	5	595	130	692	1472	50	10,25	2	62,25				62,25					
14.5.-	20	31	3	1		1			40	13	880	65	100	779	27,5	18	6,25	49,75				49,75					
10.6.	24	33	7						85	5	815	135	175	1185	42,5	18	3	63,5				63,5					
11.6.-	24	36	4						113		1198	80	278	1649	65,5	8,5		64				64					
8.7.	26	30	3,5						167	5	963	185	555	1875	61,5	5,5	1	68				68					
9.7.-	19	26	2						48	10	725		50	833	28,5	19,25	1	48,75				48,75					
5.8.	21	23									750	110	591	1451	44,25	5,5	0,75	50,5				50,5					
6.8.-	24	31							85		1135	90	95	1405	48,25	18,75	1	69				69					
2.9.	23	28							54		1050	145	105	1354	48,5	15,5	0,75	64,75				64,75					
3.9.-	26	38	4						15	0	805	120	358	1090	38,75	23,25	4,5	66,5				66,5					
30.9.	23	29	1,5	2					70	5	710	95	715	1595	51,25	4	1	56,25				56,25					
celkem	letos	295	392	71,75	8				456	26	9023	1005	3088	13598	489,25	97,5	63,25	650	81,75	25,25	26,25	133,25	783,25				

Vysvětlivky k příloze č. 1:

Dny zatížení	zaznamenávají se absolvované dny zatížení
Jednotky zatížení	zaznamenávají se absolvované jednotky zatížení
Regenerace	zaznamenávají se absolvované hodiny regenerace
Zdravotní omezení	zaznamenává se počet dní se zdravotním omezením (absence tréninku)
Intenzity (I 1, I 2, I 3, ...)	zaznamenává se absolvovaný úsek dané intenzity v km
Závodní kilometry	zaznamenávají se absolvované km v závodech
Celkem kilometry	zaznamenávají se absolvované km celkem
Silnice	zaznamenává se absolvovaný trénink a závody na silnici v hodinách
MTB	zaznamenává se absolvovaný trénink a závody na MTB v hodinách

Trenažér (ergometr)	zaznamenává se absolvovaný trénink na trenažéru v hodinách
Celkem hod.	zaznamenává se celkový absolvovaný trénink v SKP v hodinách
Vytrvalost	zaznamenává se absolvovaný vytrvalostní trénink v OKP v hodinách (běžky, běh, ...)
Síla	zaznamenává se absolvovaný silový trénink v OKP v hodinách (posilovna)
Obratnost	zaznamenává se absolvovaný trénink obratnosti v OKP v hodinách (sportovní hry, ...)

Příloha č. 2



Příloha č. 3



